



Prévention des accidents en badminton

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- s'assurent que tous les participants portent une tenue de sport adéquate (notamment des chaussures de salle avec une bonne stabilité latérale – pas de chaussures de jogging!);
- veillent à ce que tous les participants recouvrent le manche de leur raquette d'un grip;
- contrôlent que les participants portent toujours des lunettes de protection lorsque la situation l'exige (p. ex. distribution des volants à courte distance, cécité unilatérale).

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- organisent pour tous les entraînements et toutes les compétitions un échauffement et un retour au calme ciblés;
- mettent au point régulièrement des exercices de stabilisation pour les articulations du pied, du genou et de l'épaule ainsi que des programmes de renforcement et d'étirement adéquats pour la musculature du tronc, des jambes et des épaules;
- enseignent une technique de frappe et de course correcte;
- organisent les exercices et les formes de jeu de manière à éviter les chocs et les accidents (p. ex. distance suffisante, limite des terrains, position de la personne qui distribue).
- s'appliquent à réduire au maximum le risque de glissade ou de chute (p. ex. en ramassant les shuttles, les volants; en essuyant par terre les gouttes de sueur, en enlevant la poussière);
- veillent à adapter l'intensité d'entraînement et de compétition, notamment lorsque les enfants et les jeunes recommencent à jouer au badminton après une pause; incitent les joueurs à porter une protection (p. ex. attelle, tape) après une blessure.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- utilisent, le cas échéant, du matériel de badminton adapté aux enfants (p. ex. raquettes plus courtes).